



びーとぼん

6月号

入会案内・レッスン内容・イベント情報・選手大会速報などなど…
報徳の色々な情報満載！今すぐチェック！！



<http://www.sp-houtoku.com>

- ◆ プレミアム短期について ◆ ◆ 会員回数券のお知らせ ◆
- ◆ 6・7月予定 ◆ ◆ 美容と健康のコラム ◆
- ◆ 来月号発行予定日 : 令和 8年 7月 8日 (水) ◆

スポーツライフコミュニケイト

No 344



発行所 横浜市保土ヶ谷区今井大久保 448-6
スポーツプラザ報徳 左近山
発行日 令和8年6月9日 (火)

4日間おまかせください

プレミアム種目別短期教室

7月28日(火)~7月31日(金)

8:45~10:00

対象 幼児園児~小学生

料金 7,700円(税込)

定員 45名

会員の方も
ご参加いただけます

- ★ クロールクラス
- ★ 背泳ぎクラス
- ★ 平泳ぎクラス
- ★ バタフライクラス

顔付けキックができる子(5m)

顔付けキックができる子(5m)

クロール(息継ぎなし)ができる子

クロール(息継ぎなし)ができる子

※級の判定はいたしません。予めご了承ください。



2026年度夏休み特別企画

会員様限定回数券



1レッスン 1,100円

(税込)

テスト期間も使えます！

会員の方全員ご利用いただけます！

6枚ご購入頂くと1枚プレゼント！

夏休み紹介キャンペーン

ご紹介いただいたお友達が入会すると

11月月会費100%OFF！

チケットをお友達に譲ってね！



紹介キャンペーン体験・入会チケット 有効期限2026年9月15日

スイミング体験チケット こちらのチケットをご活用で	2026紹介キャンペーン入会チケット
550円⇒0円 (通常レッスン体験1回)	入金★ 名前
OR	
6,600円⇒6,050円 (1か月短期4回体験)	住所
※電帳簿より予約ください	電話番号
045-351-6670	会員登録
こちらを クリック	



スポーツプラザ ホクト 左近山

〒291-0111 千葉県東金市西条4-1-10
TEL 045-351-6670

7月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
	会費引落日		館屋締切		休館日	
19	20	21	22	23	24	25
						テスト期間
26	27	28	29	30	31	
← テスト期間 →						

6月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
					会費引落日	休館日
14	15	16	17	18	19	20
休館日	館屋締切					
21	22	23	24	25	26	27
			← テスト期間 →			
28	29	30				
← テスト期間 →						

【履き物の取り違いに注意してください！】

下駄箱に入れていた靴やサンダルが取り違いになってしまうことがあります。同じ靴・同じサンダルでなくても、似ている色やデザインで間違えてしまうことがありますので、注意してください。

★取り違い防止策

1 自分のものかよく見てから、はいてね

(自分が置いた場所にあったから、よく見ないで履くと間違えてしまうことがあるよ)

2 名前を書いてね

(消えてしまったりしていたら、書き直してね)

3 靴下を入れてね

(同じ靴で同じ靴下をはいている子は少ないです)

4 靴袋 (ビニール袋) にいれてロッカーやバッグの中にしまう

5 目印をつけておく

もし取り違えてしまったら、

スクールまで連絡してくださいね

～・～美容と健康のコラム～・～

呼吸と体調管理

6月といえば、紫陽花が咲き始め、心がほっとする季節。でもその一方で、ジメジメした湿気、急な気温変化、冷房との温度差で体調を崩しやすい時期でもあります。

呼吸器的に気をつけたい3つのポイント！

① 湿気で粘膜が弱くなる！？

湿気が高いと、鼻の粘膜がふやけてバリア機能が低下。その結果、風邪ウイルスやアレルゲンが入りやすくなります。

対策：

- ・室内は除湿器やエアコンの「ドライ」モード活用。
- ・寝室ではマスク加湿＋うがいの習慣を。

② 急な気温・気圧変化で「咳」や「喘息悪化」も日中の蒸し暑さ＋夜のひんやり感で、自律神経が乱れやすく、咳が止まらなくなる人も。

対策：

- ・カーディガンや薄手の羽織をバックに常備。

③ 冷房トラブルに注意

室内外の温度差で体が「冷えてだるい」状態に。特に冷えは免疫力・代謝力を落とす原因です。

対策

- ・足元冷えにくい服装＋暖かい飲み物で「温活」
- ・腹巻もオススメ

雨の日こそ呼吸を見つめなおす

雨の日は、つい気持ちまで曇りがち。でもそんな日だからこそ、深呼吸して「今の自分」を見つめ直すチャンス。

「息を整える＝生き方を整える」

どんな天気でも、体と心の声に耳を傾けてあげましょう。

月刊ヘルパーくん No.73

どうなのニュース


ちゅうとうじょうせい こんらん つづ なか、
 中東情勢の混乱が続く中、
 おおて かし
 大手お菓子メーカーが
 いちぶしょうひん
 一部商品のパッケージを
 しろくろ
 白黒にすることに決定
 けつてい
 しました。




ふーん

モグモグ

たいへん こと
 大変な事だわ
 しんばい
 心配だなー

えー

でも、
 なかみ か
 中身は変わらない
 もんだい
 から問題ないよね

もう、




はんぺん ?

しろくろ
 白黒になったら
 ビートパン君は
 はんぺん
 になるのよ!

お兄ちゃん
 と
 私
 は
 オセロになるん
 だから
 それでも
 良いのね?

それはイヤだあ...

* ヘルパーくんたちは
 白黒にはなりません



